



Préparation

1. Faire griller le couscous et les graines de fenouil dans une casserole à feu moyen en remuant constamment pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Veiller à ne rien brûler.
2. Ajouter une tasse d'eau, les flocons de sel marin et l'huile d'olive, remuer et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter doucement le couscous environ 15 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
3. Retirer la casserole du feu, laisser reposer à couvert encore 10 minutes, puis aérer le couscous à l'aide de deux fourchettes et réserver.
4. Préchauffer le four à 180 °C à chaleur tournante.
5. Mettre les graines de fenouil dans un petit bol et verser 2 cs d'eau dessus pour qu'elles libèrent leur arôme.
6. Disposer les dés de betterave rouge sur une plaque de cuisson antiadhésive. Saupoudrer de sel marin, parsemer des graines de fenouil ramollies et arroser d'huile de coco.
7. Faire cuire au four préchauffé pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que la betterave soit tendre et légèrement caramélisée.
8. Mettre le brocoli et le chou vert dans un grand saladier. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, le gingembre fraîchement râpé et l'huile de sésame grillé.

Légumes au four avec couscous et sauce cacahuète

Ingrédients

- 2 cs de graines de fenouil
- 6 betteraves rouges, pelées et coupées en dés
- 2 cc de sel marin en flocons
- 2 cs d'huile de coco
- 1 brocoli entier, coupé en bouquets
- 4 à 6 feuilles de chou vert, tiges retirées et feuilles hachées
- 4 cs de jus de citron
- 4 cc de gingembre fraîchement râpé
- 2 cc d'huile de sésame grillé
- 2 avocats, pelés, dénoyautés et coupés en dés
- 120 g de fromage de chèvre ou de fromage végétal à pâte molle, émietté
- 1 tasse (env. 100 g) de noix grillées
- 6 kumquats coupés en fines tranches

Couscous

- 1 tasse (ca. 130 g) de couscous
- 1 tasse d'eau
- 2 cc de graines de fenouil
- ½ cc de sel marin en flocons
- 2 cs d'huile d'olive

Sauce

- 80 g de dattes séchées
- 80 g de cacahuètes crues
- feuilles de coriandre
- 40 g de gingembre frais
- 12 g d'ail (environ 2 à 3 gousses)
- ½ pomme verte
- 40 ml d'eau
- 160 ml d'huile de sésame
- 40 ml de sauce soja

Pour assaisonner

- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- flocons de sel marin





Préparation

1. Verser la vinaigrette sur les légumes et malaxer énergiquement pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le brocoli et le chou vert soient bien enrobés et légèrement ramollis.
2. Mettre le couscous dans un grand saladier. Incorporer délicatement la betterave rôtie, le brocoli et le chou vert marinés, ainsi que l'avocat, le fromage, les noix et les kumquats.
3. Pour finir, assaisonner avec un peu d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et de flocons de sel marin.

Sauce

1. Mixer finement tous les ingrédients (sauf l'huile) dans un hachoir ou un mixeur. Ajouter ensuite l'huile petit à petit jusqu'à obtenir une émulsion.

Servir avec

- un Sylvaner 2024, Domaine am Stein
- un Sylvaner 2024 sans alcool, Cave du Rhodan

Conseils

- Pour une version végétalienne ou sans lactose, le fromage de chèvre peut être remplacé par du tofu ou du fromage végétal.
- Vous pouvez choisir les légumes selon vos préférences.
- Une fois cuits, les légumes sont tendres et plus faciles à couper.